



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 1/2024

**31 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi
1992 - 2023**

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Arvoisa Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen jäsen!

Uusi vuosi on jo alkanut ja uuden vuoden lupaukset on annettu.

Jumppamme maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin kutsuvat Sinut mukaan liikkumaan kunkin omalla tasollaan. Teemme kyselyn kotisivuilla tammikuussa uudesta jumppatuokiosta torstai-iltapäivisin sekä etsimme Pilates-liikunnasta kiinnostuneita jäseniä mukaan ryhmän muodostamiseksi.

Lyhyesti Selkäliiton vinkeistä kerättynä ajatuksia talviliikumisista:

Talvinen luonto tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia ulkoliikuntaan ja kunnon kohotukseen. Raikas ulkoilma sekä luminen luontomaisema virkistävät ja rentouttavat myös mieltä.

Nauti lumisista talvimaisemista hiihtäen. Hiihto on hyvää kestävyysliikuntaa, joka vahvistaa koko kehon lihaskuntoa monipuolisesti. Maaston valinnalla voit säädellä hiihtolenkin kuormittavuutta. Tasaisessa maastossa tai jäällä voit kuntoilla kevyemmin. Lisää tehoa ja haastetta saat vaihtelevasta, ylä- ja alamäkiä sisältävästä maastosta.

Koe liikunnan iloa ja vauhdin hurmaa rinteessä. Nopeat käännökset ja jarrituksen kuuluvat lumilautailuun ja lasketteluun, ja ne kehittävät tehokkaasti tasapainoa, koordinaatiota sekä lihaskuntoa. Näissä lajeissa riittää haastetta myös kokeneemmalle harrastajalle.

Pyörähtele, pelaa tai nauti pitkistä liu'uksista kentillä, kaukaloissa tai luonnonjäillä. Luistelussa kehittyy erityisesti tasapaino ja lihaskunto sekä usein myös kestävyyskunto. Retkiluistelu tarjoaa kuntoilun ohella elämyksiä kauniissa talvimaisemissa. Luonnonjäillä luistellessa on syytä liikkua aina yhdessä muiden kanssa ja huolehtia riittävästä turvavarusteista.

Lumoudu kauniista luontomaisemista lumikenkäillen. Lumikengillä pääset ihastelemaan paikkoja, joita et voisi kävellen tai suksilla edes saavuttaa. Lumikenkäily kehittää etenkin kestävyyskuntoa ja tasapainoa. Sauvat antavat tukea ja auttavat tasapainon säilyttämisessä vaihtelevassa maastossa. Mäkinen maasto, umpihanki ja suojalumi tuovat lisää haastetta lumikenkäilyyn.

Nauti talvipyöräilystä nastarenkailla. Pyöräilyä voi harrastaa työ- ja asiointimatkoilla yhtä lailla myös talvella. Talvipyöräily vaihtelevassa lumisessa maastossa tai metsäpoluilla on hyvää kuntoliikuntaa, joka kehittää etenkin jalkojen lihaskuntoa ja tasapainoa.

Nauti yhdessäolosta ja vauhdin hurmasta pulkkamäessä. Toistuva mäen päälle kiipeäminen on hyvää hyötyliikuntaa ja alas laskeminen hulvattoman hauskaa yhdessä tekemistä. Hanki hyvä mieli ja punaiset posket pulkkamäessä yhdessä perheen tai ystävien kanssa.

Koe elämyksiä avannossa. Avantouinti paitsi virkistää, sillä on säännöllisesti toteutettuna edullisia vaikutuksia terveyteen. Riittävän tiheä kylmäaltistus vähentää muun muassa stressiä, parantaa kylmänsietoa, ja siitä voi olla apua tiettyihin kiputiloihin, kuten nivelkipuihin.

Jos ja kun sää sekä olosuhteet on kunnossa, menemme tammi-helmikuussa 2024 porukalla potkukelkkailemaan Alajärvelle Tauno Hovilan jääradalle. Toki liikuntatuokion voi viettää luistellen ja tai hiihdellen. Seuraa tarkempaa ilmoitusta kotisivuillamme.

Muista ilmoittautua myös kevään jumppiin ja Rottien Pyhimys-teatteriesitykseen sekä Selkäliiton jäsentapahtumaan Ikaalisten kylpylään toukokuussa.

Ideoita matka- ja retkikohteista keväälle ja syksylle voitte lähettää osoitteeseen toimisto@kantaselka.fi sähköpostitse tai kotisivujen palauteen kautta.

Liikunnallisin ja aurinkoisin terveisin

Aulis Veteläinen, pj.



**Liikkuva
selkä kantaa
kauas!**



KHSY KEVÄÄN 2024 JUMPAT 8.1.2023 alkaen

Ma 18.45–19.45	Reipas fysiokimppajumppa Mika Leskinen, Uimahallin liikuntasali	alkaa 8.1., päättyy 6.5.
Ti 18.30-19.15	Vesijumppa Maikki Lähteenmäki, Uimahalli HML	alkaa 9.1., päättyy 16.4.
Ke 18.00-19.00	Passeli fysiokimppajumppa Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali	alkaa 10.1., päättyy 8.5.
Pe 16.00-17.00	Venyttelyjumppa Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali	alkaa 12.1., päättyy 3.5.

Liikuntasali toimii ennakoäänestyspaikkana, joten ennakoäänestyspäivinä 17-23.1.2024 ei ole jumppia. Vesijumppa pidetään normaalisti.

Mahdollisen toisen vaalin ennakoäänestyspäivinä 31.1.-6.2.2024 ei ole jumppia. Vesijumppa pidetään normaalisti.

Pääsiäisviikolla (vk 13) 25.3.-1.4.2024 ei ole jumppia.
Vesijumppaa ei ole vk 9 (talvilomaviikko)

Jumppiin ilmoittautuminen kotisivuilla www.kantaselka.fi/jumpat/ Ilmarin kautta. Jokainen henkilö ilmoitettava erikseen, esim. puolisoa ei voi ilmoittaa samassa ilmoituksessa. Jumppia on kevätkaudella 14 kertaa.

Ilmoittautuminen on auki kantaselka.fi -sivulla.

Maksut

Kevätkauden **kausimaksu 90 € jäsen / 110 € ei-jäsen** maksettava Ilmarin ilmoittamaan eräpäivään mennessä Selkähdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53. Smartum, Epassi- ja Eazybreak-maksut vain netin kautta em. tilille.**

Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään. Vesijumpassa tulee lisäksi maksaa uimahallimaksu.

Ei-Jäsen: laita yhteystietosi rahastonhoitajalle.

Lisätietoja saat sähköpostilla tuula.tesmala@gmail.com tai puh. 044-5171575 / Tuula Tesmala.

TAMMI-MAALISKUUN JÄSENETU

Ikaalinen Spa & Resort tarjoaa jäsenillemme -50% majoituksesta!

Hyödynnä majoitustarjouksemme ja tule lomailemaan Resortillemme huippuhintaan!

Kaikki majoitusvaihtoehtomme nyt koodilla SNOW24 -50% päivän hinnasta verkkokaupastamme. Kaikkiin majoituksiin sisältyy lisäksi aamiainen, sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö. Varaukset netistä ikaalinenspa.fi. Tarjous koskee vain uusia varauksia, ei voida yhdistää muihin tarjouksiin. Voimassa majoituksiin 31.3.2024 asti niin kauan kuin huoneita riittää. Max 2 yötä.

Majoitus maksetaan varatessa, ei peruutus- tai vaihto-oikeutta. Lisävuoteet normaalihinnalla. Ikaalinen Spa & Resort, Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen 0600 12340 (0,71€/min + pvm/mpm) tai myynti@ikaalinenspa.fi



Selkäliitto

TUETUT LOMAT VUODELLE 2024 OVAT HAETTAVISSA!

MTLH ry on myöntänyt Selkäliitolle seuraavat vertaislomat vuodelle 2024:

Vertaisloma aikuisille, Sport & Spa Hotel Vesileppis 14.04.–19.04.2024, hakuaika päättyy 14.01.2024

Vertaisloma aikuisille, Härmän Kylpylä 06.10.–11.10.2024, hakuaika päättyy 06.07.2024

Tuetulla lomalla voit tavata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea ja voimavaroja arjen tueksi. Lomatuen hakeminen ei edellytä selkähdistyksen jäsenyyttä. Henkilömäärä: 20 henkilöä / lomakohde

Ostavastuuosuudet: Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk (aikuinen).

Loman sisältö: Lomaan sisältyy täysihoidto, majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

Loman hakeminen: Lomaa haetaan sähköisellä hakemuksella tai täyttämällä paperinen hakemus ja postittamalla se MTLH:lle. Esitteitä ja hakemuslomakkeita voi tilata puhelimitse 010 2193 460 (arkisin klo 9–13) tai sähköpostilla lomat@mtlh.fi. Haku lomille päättyy 3 kuukautta ennen loman alkua.

Tutustu hakuohjeisiin ja täytä hakemus MTLH:n sivuilla.

Selkälitton lomat: mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/selkaliitto-ry



MAALISKUUSSA

ROTTIEN PYHIMYS Hämeenlinnan Teatterissa



Näytelmä Anneli Kannon vereväkielisestä romaanista, joka kertoo kiehtovasti Hattulan Pyhän Ristin kirkon kuvien synnystä ja maalaa keskiaikaiset ihmiset, väkevine tunteineen, silmiemme eteen.

Torstaina 21.3.2024 klo 19:00, liput 39 €/hlö. Hintaan ei sisälly väliaikatarjoilua.

Ilmoittautuminen avoinna kotisivuillamme kantaselka.fi Ilmarin kautta, vielä mahtuu mukaan! Ilmari lähettää myös laskun s-postiisi.

YHDISTYKSEMME SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS
myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana

TOUKOKUUSSA



Selkäliiton jäsentapahtuma 17.-19.5.2024 Ikaalinen Spa & Resortissa.
Lue lisää tammikuun Hyvä Selkä -lehdestä!

Tapahtuma on Selkäliiton järjestämä, joten ilmoittautumiset menevät suoraan Selkäliittoon. Hallitus selvittelee mahdollisen yhteiskuljetuksen järjestämistä, palaamme siihen lähempänä ajankohtaa.



YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2024

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja ja nettivastaava

0400 801 697

aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Varsinaiset jäsenet:

Arto Siukola, teatteri ja retket

siukola.arto@gmail.com

Tuula Tesmala, jumpat

044 5171 575

tuula.tesmala@gmail.com

Elina Tähkäpää, teatteri ja retket

elina.thkp@gmail.com

Tiina Tiilikainen-Kokko

tiina.tiilikainekokko@gmail.com

Tapani Oila, kirjanpito ja talous

0500 484 078

tapani.oila@gmail.com

Kalle Haapea, pitkät retket

040 501 6735

kalle.haapea@icloud.com

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, marjavarri.khsy@gmail.com

Rahastonhoitaja Anita Kaarenoja, kaarekanita@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

Pankkitili IBAN FI61 5680 2720 0254 53

